Esperantista Vegetarano



BULTENO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO

N-ro 16 OKTOBRO 1975

STRUKTURO DE TEVA

Administranto de TEVA, Redaktanto de EV: Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)
Kasistino: S-ino Ottoline Landheer van der Vies (Nederlando)
Bankadreso: Amro Bank (ĝirkonto 8238) (banknumero 44.71.08.646)
Grote-Houtstraat, Haarlem.
Eldonanto de EV: Christopher Fettes (Irlando).

Landaj Reprezentantoj de TEVA

ARGENTINO: F-ino Sara Laissue, Warnes 397-4°-5, BUENOS AIRES.
BELGIO: S-ro Camial de Cock, Voršebeenden weg 7, 2241-HALLE.
BRAZILO: D-ro Braz Cosenza, Av.Treze de Maio 47, S.Loja S.208, RIO-GB.
BRITIO: S-ro Harold Wood, Medhope Grove, Tintern, Mons. NP6 7NX.
BULGARIA: S-ro A.N.Ivanov, Skobolev II-A-4, Kazanlak.
ĈEĤOSLOVAKIO: S-ro Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio.
DANIO: S-ino Betty Larsen, Falkenbergvej 6, 3140 ALSGARDE (gn.1224492)
GERMANIO (GDR): S-ro W.Etzold, Paul-Lange-Heim, Haus 8, 705-LEIPZIG.
(GFR): S-ro W.Kaukal, Robert-Stolz-Str.17, 6730 NEUSTADT.
HISPANIO: S-ro L.Armadans, Pl.Sacr.Familia 4-4°-3ª, BARCELONA-13.
HUNGARIO: S-ro Bénik Julio, Kis u.4, H-2600 VÁC.
IRLANDO: S-ro C.Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 14.
ITALIO: S-ro Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, ASTI 14100.
IZRAELIO: S-ino E.Ben-Haim, Strato Gordon, TVERIA 14266.
JUGOSLAVIO: S-ro T.Gregurek, Starogradska 22, KOPRIVNICA.
NEDERLANDO: S-ino O.Landheer v/d Vies, M.Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
NORVEGIO: S-ino Bjorg Norsted, Skara, 1620 GRESSVIK.
NOVZELANDO: S-ro D.MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
POLLANDO: S-ino Nalina Taras, Lumumba-str. 29/16, 10-207 OLSZTYN.
PORTUGALIO: S-ro Jurge Branco, Rua Elia Garcia, 37-3, CACÉM.
RUMANIO: S-ro R.Patrescu, St.Pomp.Manoliu, 62-ap.75, BUCURESTI-39.
SOVETUNIO: S-ino A.Judickienė, Karoliniškiu 24-93, VILNIUS 44, 232044.Litovio.
SVISLANDO: S-ino G.Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028 SPIEGEL b.BERN.
USONO: S-ro J.Parkerson, Box 17463, LOS ANGELES, Calif.90017.

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj:

BULGARIO: pere de F-ino Dubois/150 gld. (listo de donacintoj aperonta).
ĈEĤOSLOVAKIO: Dudek/25, Leibiczer/100, Milcová/50, Sporinský/50, Vašek/30, Závodský/20 Kcs. DANIO: Larsen/50+50 gld. FINNLANDO: Voliti/10 gld. FRANCIO: Kerlonédan/30, Philippe/10 f. GERMANIO (FGR): Degen/15, Gültling/20, Kaukal/20, Morawetz/5, Mosch/20+20+30, Schmidt/15, Schöner/36, Stadelmann/10, Teich/4, Wiese/20+20. HISPANIO: Palacio/49, Teruel/3 gld. ITALIO: Gabrielle/11 gld. NEDERLANDO: Ponti/10, Punt/15, Quaasteniet/25, Tinteren/5, E. kaj B. Koopmans/60 gld. RUMANIO: Kiss/10 ivk. SVISIO: Altherr/9 gld.

LIBERVOLAJ DONACOJ

Ne estas abonkotizo por EV: oni sendu al sia landa reprezentanto taŭgan sumon laŭ siaj eblecoj. Ne ĉiuj povas sendi donacojn trans landlimoj, sed enlande jes!

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj,

estas la lasta tago de Aŭgusto, kaj tio praktike signifas, ke estas fino de la somero ĉe ni, en Meza Eŭropo.– Kaj ke tio estas – bedaŭrinde – vera fakto, tion pruvas la falado de la folioj de-sur la nukso-arboj.– Jes, ili komencas faladi, do 'antaŭ pordo staras' la aŭtuno. Post tri semajnoj la nokto antaŭ-kuros la tagon, venos la regado de la pli longaj, eĉ longaj vesperoj. . . Ni revenos al niaj ŝatataj libroj, gazetoj. Espereble inter tiuj estos ĉe vi ankaŭ nia Esperantista Vegetarano.

Verŝajne la plimulto el-inter vi, karaj legantoj, refortiĝis kaj refreŝiĝis dum la somera libertempa-ripoza sezono. Mi dankas ĉiuoke elkore al tiuj, kiuj min afable invitis, libertempi ĉe ili, kun ili. – Iuj min demandis, kie mi libertempos, kion mi faros. Jen: mi 'libertempis' organizante kaj gvidante la ĉi tie jam tradician Someran E-Lernejon, kaj tuj post tiu la E-Festivalon (Kultura-Turisma E-Semajno) en Banská Bystrica. Reveninte de tie mi trovis sur mia labor-tablo amason da leteroj, kaj mi tuj eklaboris por denove kunvoki la jam ankaŭ tradician Amikan Renkontiĝon Esperantistan ĉi tie en Dudince. Multaj el-inter vi jam estis ĉi tie, multaj ankoraŭ alvenos, kaj estos bonvenaj. – Ĉiam niaj aranĝoj estas ankaŭ renkontiĝoj de vegetaranoj. Agrablaj okazoj, povi esti kune, povi priparoli 'niajn aferojn'.

Ĉe tiuj ĉi aranĝoj multaj min nomas 'paĉjo', precipe dum la Somera E-Lernejo, – plejofte la knabinoj kaj junaj sinjorinoj, – bedaŭrinde. Do bone, mi tial kutimas al ili diri, ke ili ĉiuj estas miaj infanetoj, kaj se miaj infanetoj volas fari al mi, al paĉjo, ĝojon, ili kantu bele, kvazaŭ por mi, dum la vesperaj kanto-horoj. Kaj ili klopodas fari al mi ĝojon, kantante 'elkore', – ili eĉ kutimas la lastan kanton vesperan dediĉi al mi, kantante iun 'mian' kanton en Esperanto, kompreneble.

Kial mi tion-ĉi diras al vi? – Mi volas vin peti ankaŭ, karaj geamikoj, ke vi same faru al mi ĝojon: disvastigi la reton de niaj Reprezentantoj-Perantoj, kiel mi jam vin kelkfoje pri tio petis.

Proksimiĝas la tempo, kiam ni povos jam fari reorganizadon de nia TEVA, ni dividos la funkciojn, kaj tiel ankaŭ la laboron, por ke ni povu pli multe kaj pli bone fari por nia afero. Kaj al la nova gvidantaro mi vere ŝatus – post tiu ĉi prepara periodo – transdoni solidan, bone funkciantan organizaĵon. Kaj se ni havos almenaŭ 50 R-P-ojn, tiam mi estos pri tiu

ĉi afero pli certa. Do bonvolu helpi, kunlabori, por atingi 'la celon' laŭeble plej frue.

Alia grava afero estas: venos la jaro 1976a. Siatempe mi proponis (dum nia Kongreseto en Dudince pasintjare), ke niaj laborkunvenoj (Kongresetoj-Renkontiĝoj) okazadu ĉiun duan jaron paran, kaj mi rekomendis organizi la sekvontan en Bulgario, aŭ Hungario, kiuj landoj estas sen malfacilaĵoj atingeblaj tiel el okcidentaj, kiel ankaŭ el orientaj landoj. – Niaj karaj geamikoj en la menciitaj landoj jam nun komencu afable pripensi, serĉi, esplori la eblecojn, kaj informi min.

Kaj fine ankoraŭ ion mi volas al vi diri: estu miaj bonaj infanetoj, – faru al mi ĝojon!...

Kore via, Ernesto Váňa.

VORTOJ DE LA ELDONANTO

BONVOLU NOTI ke la venonta numero de EV aperos dum printempo 1976. La kialo por tio estas, ke neniu sin prezentis por aranĝi la elsendon de nia bulteno kiam mi estos en Novzelando. Tiun ĉi situacion mi multe bedaŭras, sed la problemoj kiujn mi spertis pri tiu teorie nekomplika afero malebligas ke mi petu tiun laboron al ne-TEVA-a amiko.

Tamen ne ĉesu skribi al nia kara redaktanto, kaj se al vi mankas ekzempleroj de EV, bonvolu kontakti aŭ lin aŭ S-inon Larsen, la dana reprezentantino. NEPRE NE SKRIBU AL MI antaŭ Junio 1976, ĉar neniun korespondadon oni sekvigos.

Dum mi ĝuos la antipodan someran sunon mi deziros al la plejparto de niaj legantoj ne tro malvarman vintron.

C.F.

MIELO

La antikvaj grekoj konservis mielon por provizi por malabundaj tagoj. Hipokrato manĝis mielon ĉiutage tra la vivo kaj donis ĝin al siaj pacientoj por pli bona sano. Kvankam la mielo estas unu el la plej malnovaj nutraĵoj, ni lernas pli multe pri ĝiaj sanigaj kvalitoj eĉ nun. Ekzemple, atletoj sin nutras per mielo dum trejnado... De tempo al tempo dum fastado – almenaŭ unufoje en jaro – mi manĝas kuleron da mielo kiam mi laciĝas. Mi miras kiel rapide mia energio reaperas.

Renee Taylor

"Hunza Health Secrets" (Sano-sekretoj de la Hunzoj)

LA NATURAMANTOJ

La naturamantoj estas ĉiam pli multaj,– jen agrabla konstato, ke ili jaron post jaro plimultiĝas tiel en urboj, kiel en kolĥozoj, arbar-mastrumadoj, lernejoj. – Eĉ la ĉasistoj ŝanĝas pafilojn je fotiloj... Laŭ opinio de la verkisto D. Armand apenaŭ 3% da homoj konsideras ĉasadon kiel la plej bonan ripozon. Al aliaj 97% ĉasado estas malsimpatia, aŭ ili pri ĝi tute ne pensas, kaj por sia ripozo ili prefere trovas aliajn pli agrablajn, pli saĝajn ŝatokupojn. Jen, kia estas la opinio pri la ĉasado de la litovia poeto A. Jaŝin :

IAM MI ĈASADIS...

Iam kun pasio, "blinde" mi ĉasadis:
centojn da birdetoj pafmortigis mi!
Kun pafilo ofte en-boatiĝadis,
arbedaron paŝis, – sole sopiradis
mi pri birda, besta, morta agoni'.

Bon- kaj malamikojn, – mi viktimojn ŝatis:
estis tutegale, – aglo aŭ paser'.
Nun mi sen hok-stango boatas en lago,
sen pafilo paŝas ĝoje mi sur ter'.

Mi jam ekkomprenis amikecon birdan:
ĝojas mia koro, se kapablas mi
el la nest' falintan
la birdidon blindan
baldaŭ revenigi al la famili'.

Koni min ne povas eĉ mi mem hodiaŭ:
timas mi paŝ-premi eĉ formikon jam!
Rompi arbo-branĉon,
malpurigi akvon
de la font' mi ĉesis fari por ĉiam!
Amas mi la vivo-fluon sen ĝia fin', –
nur vivantaj aĵoj kor-ĝojigas min!

El la libreto
"Neniam ĉesu birda kant'"
ellitovigis Angelė Judickienė

Malcolm Muggeridge, unu el la plej konataj radio-dissendantoj en Britujo, estas vegetarano kaj restas akre sprita en diskutoj.

****

KURACADO PER AKVO

****

Jam la fama greka kuracisto Hipokratos, kiu vivis 450 j.a.K., diris: "La naturo kuracas kaj kuracisto flegas". Li konis la fundamentojn de la naturkuracado, do ankaŭ de la akvokuracado. Grekoj kaj romianoj estimis tiujn metodojn, kaj konstruis tiucele banejojn. Antonius Musa kuracis sukcese la imperiestron Aŭgustus nur helpe de malvarma akvo. En Romo dum 600 jaroj la loĝantaro konis nenian alian kuracmetodon krom banejoj. En la 18-a jarcento uzadis malvarman akvon kiel kuracilon la germana paroĥestro Kneipp. Siatempe li sukcese kuracis eĉ romajn papojn. Liaj kuracmetodoj disvastiĝis en la tuta mondo kaj ankoraŭ en nia atomepoko ekzistas diplomitaj Kneipp-kuracistoj. Ankaŭ en nia lando (Ĉeĥoslovakio) vivis kaj kuracis helpe de akvo Vinc. Priessnitz. En montaro Jeseniky troviĝas sanatorio, kiu portas lian nomon kaj kie oni kuracas eĉ nervomalsanojn helpe de akvo.

Mi ĉi tie mencios almenaŭ bazajn konsilojn, kies praktikado garantios al ĉiu firman sanon kaj ŝirmos lin kontraŭ diversaj malsanoj.

Jen estas kvin fundamentaj reguloj de la aplikado:

1/ Malvarman akvon oni ne darfas uzi, se la korpo estas malvarma. La korpo devas esti aŭ varma, aŭ antaŭe varmigita, kiel ekzemple en lito, en varma spaco, per varma duŝo, aŭ per korpa movo.

2/ La malvarmigado ne darfas daŭri tiel longe, ke la korpo malvarmiĝu, sufiĉas duono da minuto. Se la haŭto ruĝiĝas, tio estas bona signo, sed ĝi ne darfas bluiĝi.

3/ Glacia duŝo aŭ priverŝo estas ja malgranda ŝoko por ni, kiu deprenas al ni la spiron. Tio okazas nur dum la unua momento. Poste oni devas trankvile kaj konscie spiri.

4/ Ĉiam post apliko de malvarma akvo estas necesa nova revarmiĝo, kiel ekzemple en lito, per varma tolaĵo, aŭ korpa movo.

5/ Post apliko de la malvarma akvo ĉiam devas sekvi agrabla sento. Nun mi mencios almenaŭ kelkajn kuracprocedojn. Kiel la unua estas:

Malvarma brakbanado. Ĝi plifortigas funkciadon de la koro, ankaŭ sangocirkuladon kaj refreŝiĝas dum someraj varmegoj. Faru jene: Ambaŭ brakojn subakvigi super kubutoj kaj elteni ĝis kiam oni eksentas fortan malvarmon, sed en

nenia kazo pli longe ol 20-30 sekundojn. Poste estas necese moviĝi per brakoj ĝis kiam la haŭto sekiĝos sen uzo de viŝtuko. Refreŝiga efiko estas miriga.

Paŝado en akvo. Ĝi estas unika rimedo por vigligi lacajn krurojn kaj ĝenerale ĝi refreŝigas la homan korpon. Ĉusta t.n. Kneipiano preferas fluantan akvon en natura rivereto, sed estas eble praktiki ĉi tiun manieron ankaŭ hejme en bankuvo. Oni povas plenigi la bankuvon per malvarma akvo ĝis la tibioj. Eniru la akvon kaj paŝadu en la sama loko kiel faras cikonio. La procedo daŭru 30-60 sekundojn. Se oni sentas grandan malvarmon, estas necese ĉesigi la procedon, deviŝi la akvon, surmeti ŝtrumpojn, vestiĝi kaj moviĝi, aŭ enlitiĝi por revarmiĝi.

Aplikado de akvo kiel sin-defendado kontraŭ kataro, tuso kaj gripo

Estas necese plenigi la bankuvon per freŝa malvarma akvo. Matene tuj el la varma lito eniri bankuvon kaj subakviĝi ĝis duono de la korpo, resti kelkajn sekundojn senmove, trankvile. Post forlaso de la akvo estas necese froti la korpon per viŝtuko kaj eniri denove la liton aŭ rapide vestiĝi kaj moviĝi. La sekvantan tagon faru la samon, sed en la akvo estas necese subakviĝi ĝis la kolo. Tiamaniere faru alterne 14 tagojn kaj poste la subakviĝadon interrompu je 3 tagoj. Post tiu paŭzo daŭrigu kiel antaŭe. Oni povas apliki ĉi tiun procedon ankaŭ per uzo de duŝo tiamaniere, ke oni duŝas alterne la tuton, resp. duonon de la korpo.

Miro Závodský
Čsl.brigády 63, CS-010 04 Žilina-4, Ĉeĥoslovakio

LA TUTA HOMO

"La plej multaj homoj suferas deprimon iufoje. Feliĉe, tio estas kutime mallongedaŭra. Tamen, por iuj ĝi fariĝas kronika malsano, kiu povas daŭri dum jaroj. Iuokaze, mi estas certa, ke la kaŭzo ĉiam estas mensa streĉo, korpa premo kaj malĝusta nutrado, kaj nur kuracado de la tuta homo estos daŭre efika. . . . Mi trovas, ke la plej multaj suferantoj ne ricevas sufiĉajn mineralojn kaj vitaminojn, aŭ suferas pro malekvilibro de la du, plejofte kaŭzita de dieto, en kiu mankas freŝaj vegetalaĵoj. Homoj kun deprimo ne povas eksciti la energion por kuiri nutrajn manĝojn, kaj sekve ili vivtenas per skatoloj kaj pakaĵoj de denaturigitaj nutraĵoj."

D-ro Peter J. Chesney (Here's Health, Aŭgusto, 1975)

Aleksej Suvorin

"KURACADO PER MALSATO"

La ĝisnun publikigitaj artikoloj pri fastado elvokis ĉe niaj karaj legantoj neordinare viglan intereson. Tial ni volonte aperigas pluan, simil-enhavan, kun espero, ke ĝi same serioze kaj kun intereso estos legata, kiel la antaŭaj. Kaj se montriĝos deziro, ni volonte aperigos ankaŭ la pluajn partojn de la libro, kondiĉe, se s-ino R. Cerneva afable tiujn ankaŭ konigos al ni. - Kaj ĉi tie ni danku al ŝi pro ŝiaj afableco kaj kunlaboro!

MIAJ UNUAJ MALSATAD-PROVOJ

Mi legis en la libro de profesoro L. MEĈNIKOV, ke ĉe propravola malsatado, la malsato estas sentata nur dum la unuaj 20 horoj. Mi pridubis, kaj, por certiĝi, mi malsatis unu tagon. Miasurprize, la vortoj de Maĉnikov evidentiĝis pravaj. Tiam mi daŭrigis la malsatadon 10 tagojn, kaj mi eltenis tute feliĉe, kvankam estis ege malvarma vintro – decembrofine – piedirante la urbon po 10-15 km. pro miaj ĉiutagaj laboroj, en mia peltmantelo kaj pezaj vintrogaloŝoj. Estante sana homo, mi ne havis per kio certiĝi pri la kuracefiko de la malsatado, kaj tamen, mi rimarkis, ke mia skribo, kiu estis nerveca, malharmonia, fariĝis egal-litera kaj trankvila, la vicoj rektliniaj, kiel en mia junaĝo. Mi ekinteresiĝis pri koncerna literaturo, per kiu mi eksciis, ke en Ameriko oni jam delonge praktikadas tiun kurac-metodon, kaj ke certaj homoj malsatis po 40, 50, eĉ 60 tagoj.

D-ro DUI (legu DJUI) konsideras, ke oni devas malsati ĝis la puriĝo de la lango de ties flava-bruna koloro. Mi tamen havas iom alian opinion. Nun mi postulas unu solan kondiĉon: eĉ ĉe manko de apetito, la salivo tamen devas ŝanĝiĝi antaŭ la komenco de la nutrado: de glueca kaj mal-dolĉa – en maldensan kaj dolĉan. Tiu ĉi maldolĉa salivo estas forta veneno por la stomako.

Io alia, tute nova: dum la organismo ne ricevas nutraĵon per la stomako, ĝi tamen daŭras sin nutri per siaj internaj rezervoj, por subteni la plej gravajn organojn – la koron, pulmojn, cerbon, sango-cirkuladon. La lango prezentas elirlokon ĉe tiu puriĝo "de malsupre-supren". Nature, ekzistas restaĵoj, kies ĉefaj partoj estas forigataj laŭ mal-kutima vojo: ne de supre-malsupren, pere de la intestoj, sed de malsupre-supren, per la buŝo kaj lango. Iom poste klariĝis, ke nome tio estas ekstreme grava por la kuracado.

MIA DUA PLENDAŬRA FASTADO (37 tagojn)

Evidentiĝas, ke la procezo de la profunda purigo organisma per fastado posedas siajn konstantajn templimojn, formojn kaj fazojn. Sed ĉe mia dua fastado la organismo estis pli pura, ol ĉe la unua! Tiam estis elĵetitaj la plej maldelikataj restaĵoj, kaj nun antaŭstaris elĵeto de la cetero.

MIA TRIA PLENDAŬRA FASTADO (37 tagojn)

Ĝi efektiviĝis nekredeble facile. Je la 19-a tago mi piediris sur la stratoj, sed tiel facile kaj rapide, ke mi antaŭiradis ĉiujn! Kaj en la tuta organismo – nenia laceco, nenia malordo. Ĉio estas trankvila, sana, vigla. Neatendite ventegis, ekpluvis – ĉiuj forkuris. Ankaŭ mi. Kaj mi kuris $\frac{1}{4}$ k-mon. Kiam mi haltis, aperis penso: "Kio estas pri mia koro?" Kaj mi surmetis la manon: tute normala, trankvila. Mi mem ekmiregis pri mi:

– Mi estas 65-jaraĝa! 19 tagojn mi nenion manĝis! $\frac{1}{4}$ km kurado! Kiel tio eblas?

Tiu ĉi tria fastado havigis al mi neforgeseblajn sentadojn pri kapturniga facileco kaj forto de la penso dum la lasta semajno, kiam efektiviĝadis la purigo de la cerbobazo. La penso fariĝas tiom facila, ke por mi ne ekzistis bezono ripozi, dormi. Samtempe, kuŝiĝinte, mi tuj profunde ekdormis, vekiĝinte vigla, profunde refreŝiĝinta. La ekstrema fortikiĝo en la cerboagado, refresiĝo de la memoro, senlaciĝo en la menslaboro, restis por mi konstanta rezulto, esperebIe, ankaŭ dum la cetera mia vivo. La morto depaŝis de mi almenaŭ je 35 jaroj. La unuaj tri fastadoj sinsekvaj ebligis al mi konkludi: ĉe ne tre longaj intervaloj inter du fastadoj maleblas amasiĝo en la organismo al multa malpuraĵo. La unua fastado profunde purigas la tutan organismon, kaj precipe la brustoorganojn. La tria same ĝenerale purigas la organismon, kaj precipe la kaporganojn, la cerbon. Mia kvara fastado – 54 tagojn – estis aparte malfacila, ĉefe pro moralaj suferoj kaj pro la longa intervalo (3 jarojn) post la tria. Dume mi ofte malsatis, sed po 3, 5, 15 tagoj, dum kiuj mi esploris multajn diversajn aktualajn problemojn, ligitajn kun la fastado.

KION MI LERNIS PER MIAJ FASTADOJ?

– Tiam mi havis 63 jarojn. Mia hararo estis maldensa kaj blankiĝis – nun ĝi densiĝis kaj akiris normalan koloron.

– Boniĝis la cerbofunkcioj (atento, memoro, komparkapablo, persisto). Mi mem ne povus elpensi por mi tiajn dotojn –

simple, mi eĉ ne kuraĝus revi pri ili. La tuta nervosistemo boniĝis.
– Mia skribo estis "nerva", kaj ĝuste je la 10-a tago la mano, kvazaŭ rejuniĝinta, komencis skribi normale.
– Malmoliĝis la muskoloj kaj plikreskis: rejuniĝis ties esanco mem (grava afero por sportistoj).
– La konstanta korpopezo (67) altiĝis je 78 kg, dum la talio maldikiĝis, t.e. la pezo grandiĝis kaj la volumeno malgrandiĝis. Sekve, ĉiuj muskoloj fariĝis pli pezaj, pli masivaj.
– Resaniĝis kaj eklaboris plenforte la hepato.
– Boniĝis la vidpovo.
– Kategorie resaniĝis la gorĝo – kaj nazkataro.
– Malaperis ĝeneralaj fenomenoj de sklerozo.
– Altiĝis mia eltenemo kontraŭ malvarmo, – bone efikas al mi du malvarmaj duŝoj tage, kio antaŭe maleblis.

KION DONIS AL MI LA SPERTO, AKIRITA PER MIAJ MALSANULOJ?

– Kreiĝis konvinko ke dum fastado (memvola!), en la organismo aperas procezo de profunda interna puriĝo, havanta sian potencan inercion, lukti kontraŭ kiu, iam estas danĝere.
– La restaĵoj de tiu procezo estas elĵetataj ĉefe per la buŝo kaj la lango. La procezo havas siajn difinitajn fazojn, ripetiĝantaj preskaŭ ĉe ĉiuj fastantoj, do, kun certeco antaŭdireblaj.
– Ĉe tio la tuta homo fortikiĝas, la fizikaj, psikaj kaj spiritaj fortoj renoviĝas – li rejuniĝas triflanke. La meza daŭro de la procezo estas 6 semajnoj. Mi komencis konigi tiujn miajn spertojn, konkludojn al gekonatoj, kies spertoj jesigis la miajn. (Ili komencis provi.) Jen, formiĝadis kuracmetodo per fastado kaj nutrado. La ĉefaĵo, kio propre estas la plej malfacile akceptebla kaj adaptebla fare de la nuntempa medicino, estas tio, ke la fenomenoj ĉe la memvola fastado ne estas apartaj, sen interligo, mutacioj en la stato de malsanulo, sed ili estas kunligita procezo, kun siaj leĝoj, kun ties fluado, kun siaj templimoj kaj sia inercio, kiun ni devas atenti, sed ne disputi pri ĝi. La procezo estas nediskutebla kaj ampleksa laŭ siaj formoj kaj rezultoj. Ĝuste kiel tiu, ĉe la homa embrio en la patrino. El ĉiuj 10.000 okazoj, pasintaj antaŭ miaj okuloj, eĉ ne unu ĝin montris malvera, sed ĉiuj nepre ĝin konfirmas.

Fastado absolute ne influas negative la cerbon. Cerbodifekto estas malebla ĉe fastado. Specialaj esploroj en

amerikaj medicinaj laboratorioj montras, kiom da pezo perdas la organoj ĉe fastado:

grasaĵoj 97%	lieno 63%
muskoloj. 30%	sango 17%
hepato 56%	nervocentroj . . 0%

Nervoj kaj cerbo perdas nenion ĉe fastado. La kapo de fastanto ĉiam estas vigla. Recidivoj aperas ĉiam ĉe malaltiĝo de la malsanon kontraŭefikantaj korpofortoj, kaj amasiĝo de la toksinoj en ties fluidaĵoj. Kaj kio plej bone purigas la organismon, krom la fastado?

Profesoro D-ro Pol Karton parolas pri ĝusta kaj malĝusta nutrado. Kion li komprenas sub tiuj vortoj? Ĝusta nutrado estas tiu, kiu, donante fortojn al la homo, lasas en lia organismo neniajn malutilajn restaĵojn. Tia estas la planta nutraĵo, precipe nekuiritaj legomoj, kaj fruktoj. Malĝusta nutrado lasas en la organismo multajn putrantajn kaj venene kuniĝintajn (malharmonie) restaĵojn, kiuj ne povas esti elĵetataj dum la stomako estas okupita pri digestado. Ili do amasiĝas ĉiutage, putras, venenigante kaj malsanigante la organismon. Nur ĉe fastado la organismo ĉesigas sian digestoagadon en la stomako, pro kio liberiĝas fortoj por prilaborado de ĉiuj tiuj amasiĝoj. Jen, pro tio fastado kuracas tuberkolozon, per la profunda plenpurigo de la organismo, same kiel sifilison. Kaj kiam la organismo estas jam purigita, la bacilo pereas en ĝi pro manko de nutraĵo. Sed ne nur tio. Miaj observoj konkludigis min, ke ĉe longa fastado altiĝas la magnetisma streĉo en la molekuloj de la organismo (aŭ vivomagnetismo, vivoforto), – ĉiuj ĉi nocioj estas parencaj – ili do mortigas la bacilon. ROĴE ne nutris kuniklojn dum 7 tagoj. La malsatintoj evidentiĝis malakcepteblaj al kolit-infektigo, pro kiu mortis ĉiuj nemalsatintoj dum 2–22 tagoj. Fastado liberigas nervofortojn, neuzatajn por digestado, kreantajn magnetisman streĉon, pli potencan ol tiu, kiun povas elteni la bacilo. Tiuj streĉoj dependas plej ofte de la nivelo de la homa spirito, de lia psika impresiĝemo.

MIA METODO

La sukceso de mia kuracmetodo baziĝas sur la novaj konoj pri la organismo, kiujn mi aplikas:

I. Ĉe memvola fastado, laŭprincipe "Nenion manĝi, trinki laŭeble plej malmulte – nur puran akvon." La stomako transformiĝas de organo por akcepto de nutraĵo, en organon, elĵetante malpuraĵojn kaj restaĵojn. Samtempe, la nutradon de la organismo

efektivigas ĝiaj internaj rezervoj kaj komenciĝas aŭtonoma procezo de ĝenerala, profunda kaj ampleksa interna purigado.
– La restaĵoj de tiu interna forbruliĝo de la substancoj elĵetiĝas ĉefe per la buŝo, salivo kaj lango.
– Konsiderinda parto de tiuj restaĵoj amasiĝas en la pankreato (substomaka glando), kiu elĵetas ilin per la intestoj kaj stomako.
– Post trisemajna fastado la magnetisma streĉo en la molekuloj de la korpo tiom altiĝas, ke la vivo kaj la plimultiĝo de la baciloj malebliĝas, kaj ili pereas.
– La ĝenerala puriĝo de la organismo daŭras kutime proksimume 6 semajnojn, ĉe kies fino la lango finpuriĝas, aperas apetito kaj oni povas komenci sin nutri.
– La procezon de la profunda interna purigo mi nomas AŬTONOMA, ĉar ĝi efektiviĝas sen iu partopreno de la homo,– ĜENERALA, ĉar dum 6-semajna fastado ĝi obsedas la tutan organismon, eltrovante en ĝi ĉiujn miksaĵojn kaj malpuraĵojn. PROFUNDA, ĉar ĝi trapasas ĉiujn organismajn profundojn ĝis la radikoj de la malsanoj. ELINTERNE VENANTA, ĉar ĝi kuracas la malsanojn, komencante de la radikoj kaj ne inverse – de ekstere internen, per kio ĝi entute resanigas la homon.
– Tiu ĉi procezo akiras INERCION, pro kio malatenta traktado povas rezulti persistajn kaj danĝerajn malordojn.

II. Tiamaniere, pro la ĝenerala puriĝo, konstante funkcias du mekanismoj, kaj ekzistas ne unu, sed du kanaloj:
– la unu funkcias dum la nutrado per la buŝo kaj stomako, pro tio, tiu ĉi vojo iras de supre–malsupren kaj tra la intestoj.
– La dua, dum la fastado, kiam la organismo nutriĝas el siaj internaj rezervoj. Tiu vojo havas direkton de malsupre–supren, kaj finiĝas en la buŝo, sur langosurfaco, kie troviĝas la finaj punktoj de la kanaloj de la elĵetado, (la aknetoj ĉe la langoradiko).

Tia samtempa dudirekta funkciado estas propra al la homa organismo: tiel agadas la pulmoj, akceptante la aeron kaj elĵetante la karboacidon. Same la koro – per unuj impulsoj elpuŝante la arterian sangon, per la aliaj elsuĉante la vejnan.

III. Konsiderinda parto el la malpuraĵoj kaj restaĵoj amasiĝas en la pankreaton, kiu elĵetas ilin en la stomakon kaj la intestojn (malpuriĝo, kaŭze de tiuj malpuraĵoj, kondukas al diabeto).

IV. La intestoj ludas ĉefan rolon ĉe la fastado. Nur kiam ili estas konstante kaj perfekte purigataj, komenciĝas purigado ankaŭ aliaj korporegionoj kaj organoj. Sed ties baza funkcio ne ŝanĝiĝas dum la fastado, diverse de tio, kio fariĝas pri la stomako.

V. La blanko kaj flavo sur la lango ne devenas el la salivo, sed estas elirpunkto de la elĵetaĵoj, venantaj el la korpoprofundo.

VI. Tiu nova direkto de la restaĵoj, elinterne – eksteren tra la buŝo kaj lango, havas ekstreman gravecon por la rezulto de la kuracado, ĉar, ĉe tiuvoja elĵetado de la restaĵoj, la risko pri veneniĝo de la sango estas malpli granda, ol ĉe la kutima vojo – de supre malsupren. Dank' al tiu nekutima vojo, ĉe fastado eblas purigado de la organismo sen altiĝo de temperaturo. Mi asertas, ke la organismo uzas tiun vojon nur kiam la stomako kaj la glando ne estas okupataj pri digestado. Se en la stomako troviĝas nutraĵo, la glando direktas siajn sukojn tien, kaj tiam la restaĵoj iras malsupren per la intestoj (kaj ne supren, per la stomako), ili renkontiĝas kun la sango, ĝin venenigas, kaj – povas okazi morto.

VII. La elĵetado de la malpuraĵoj per la stomako kaj buŝo komenciĝas eĉ je la unua fastotago. Ili venenigas la gustonervojn sur la lango, pro kio la apetito malaperas la saman tagon. Tio daŭras dum la tuta tempo. La organismo bezonas 5-6 tagojn por sin adapti al la novaj kondiĉoj. Dum tiu tempo ĝi bezonas akvon, kiu plej rapide atingas la celon per klistero, ĉar la stomako akceptas malfacile ankaŭ la akvon, aperas doloroj, malforto, kapturniĝo. Pro nesciado oni klarigas ĉion ĉi kiel senfortiĝon. Sed la kialo estas la manko de akvo. Klistero tuj malaperigas la malagrablajn sentadojn ĉar la intestoj, kontraŭe al la stomako, ne perdas sian akceptokapablon. Kutime, je la 6-a tago la organismo malfermas elirvojon por la restaĵoj, kaj en ĝi ekregas ekvilibro de la mempurigado.

VIII. Ĉesigo de la fastado antaŭ la 30-a tago efektiviĝas plej ofte facile. Dum la kelkaj unuaj tagoj la apetito estas malforta, ĉar la organismo estas devigata denove absorbi la malpuraĵojn, kiuj ne estis ĝisfine eligitaj tra la elirpunktoj, kio provizore venenigas ĝin. Se oni sukcese ĉesigis la fastadon post la 30-a tago, la organismo energie protestas kaj elĵetas la nutraĵon per vomado, ĉar nome tiam komenciĝas la elĵetado

de specifa substanco ("cindro"), neakceptebla returne. Ĉe la lasta fastotago la lango tute puriĝas kaj aperas "neretenebla" apetito, permesanta la rapidan restariĝon de la perdita karno.

IX. La fastado, en sia plena tempolimo kutime efektiviĝas jene: la unua semajno iras foje facile, foje malfacile, depende de la organismoj. La dua semajno kutime estas malpli malfacila, la tria ankoraŭ malpli malfacila, eĉ la plej facila el ĉiuj ses. Se dum tiuj du (II kaj III) plenumiĝas akurate, ĝuste laŭ preskriboj de la metodo, ankaŭ la kvara semajno pasas sufiĉe bone. La kvina povas esti malfacila; la sesa estas la plej malfacila. Sed la kvina kaj la sesa estas la plej gravaj, ĉar nome tiam estas elĵetataj la plej fortaj malpuraĵoj, kiuj estas la bazoj de la kronikaj malsanoj.

X. Dum la unua fastoduono (I, II, III semajnoj) estas elspezataj la fizikaj fortoj de la organismo, sed la nerva parto aparte vigliĝas kaj renoviĝas. La dua duono (IV, V, VI) estas precipe je konto de la nervapsikaj rezervoj de la homo, kaj tiu ĉi duono estas aparte grava por kuracado de malnovaj inflamoj kaj infektaj malsanoj.

XI. Verŝajne en ligo kun tiu streĉado de la nervosistemo la ĝenerala magnetisma streĉo altiĝas, pro kio la baciloj kaj bakterioj mortas – tio estas nediskutebla fakto, konfirmita (kaj konfirmata) de la fakto de resaniĝo (per fastado) ĉe tuberkulozo, sifiliso, trakomo, ktp.

XII. La plena templimo, dum kiu la organismo sukcesas plene sin liberigi de ĉio malutila, malsaniga, superflua, daŭras 40 tagojn (proksimume 37-42), samkiel la plena templimo por la homa embrio estas 9 monatoj.

XIII. Antaŭ la nova eknutriĝo nun mi ne kontentiĝas nur pri finpuriĝo de la lango, sed mi postulas, ke la salivo fariĝu maldensa kaj dolĉa. Nur tiam la malsatanto povas komenci la nutriĝon.

XIV. Oni ĉiam memoru, ke la nervofortoj restariĝas malpli rapide ol la fizikaj. Kaj, se en la komenco de la normala nutrado, oni superŝarĝas la koron en ties laboro ĉe la distribuo de la digestosukoj de la stomako pro la "neretenebla apetito", (tio signifas, ke, se oni manĝas superflue), la koro "depaŝos" kaj ŝveliĝos la piedoj. Tio tamen facile malaperas: ne manĝu unu tagon. Sed, estas preferinde ne tromanĝi!

XV. Dum la 6 semajnoj la organismo elfaras kolosan internan

agadon koncerne la purigadon kaj riparadon de ĉiuj malordoj. Samtempe ĝi donas sufiĉe da fortoj al la homo, por fari la ĉiutagajn laborojn. Dume ĝi nutriĝas per siaj internaj rezervoj, akirante el ili 2/3 de la nutroforto, ricevata kutime per la normala nutraĵo (1600 kaloriojn), anstataŭ 2500. Jen, kia povas esti la nutradnormo por la homo – 1600 kalorioj. Sed ĝi ne estas malsaneta stato, kvankam ĝi estas tute alia fizika stato ol tiu, nomata "normala" (ĉe la kutima nutrado). Kaj tio estas la ĉefaĵo!

XVI. Specifeco de la malsatkuracado: ĝi ne altrudiĝas al la organismo de ekstere (ekz. per kuraciloj). Ĝi efikas elinterne eksteren kaj elradikigas la malsanojn. Se, ĉe la "normala" nutrado, ie aperas doloro, estu atenta: ĝi signas baldaŭan malsanon. Se, ĉe fastado ie aperas doloro, ĝoju – ia malsano foriras, havu, do, iom da pacienco.

XVII. Ĉe hazarda malvarmumiĝo dum fastado, tusado neniu-okaze ĉesigu la fastadon. Kontraŭe: ĝin fortigu, akceptante neniajn fluidaĵojn (teon, akvon). Tio tuj ĉesigos la malvarm-umon eĉ la plej fortan.

XVIII. Je la fastofino oni liberiĝas de ĉiuj duagradaj korpo-materialoj. Kvazaŭ la homo fandiĝus elinterne, fariĝis kvazaŭ viva skeleto, vestita en sulkiĝinta, seka haŭto. La ekstera aspekto ofte, sed ne ĉiam, montras ekstreman malfortiĝon kaj lacecon, sed samtempe la vivofortoj neniel estas tuŝitaj, kaj kutime oni estas vigla, fidoplena pri si kaj siaj fortoj. Estas tiel, ĉar la malfortiĝon kaŭzas ne malsano kun la alta temperaturo, sed normala procezo kun normala temperaturo. Tiu ĉi energio por vivi aktive manifestiĝas en tio, ke, post $1\frac{1}{2}$ - 2 semajnoj tiu viva skeleto ricevas novan, vivoplenan korpon. Kiom ajn estas la perdita pezo dum la fastado, post la nutrad-komenco ĝi estos reakirita dum ĝuste la sama nombro da tagoj, eĉ kun superfluaĵo, se oni strikte observis miajn kon-silojn. Krome, la malfortan, malsaneman korpon anstataŭos viva, forta kaj viglecplena. Almenaŭ – kilogramo por kilogramo. Ĉu tio ne estas rejuniĝo? Kaj la maldikiĝinta talio ne revenos al sia antaŭa volumeno, kio signifas, ke la nova korpo estas pli seka, pli malmola, pli eltenebla ol la malnova, malsana. Per mallongaj malsatadoj po 3 - 5 tagoj, dum 10 - 15 fojoj po-jare ŝanĝiĝos 45 - 75 kg. de la malnova korpo per juna, se, ĉe ĉiu mallonga fastado vi perdas po 3 - 5 kg. Ĉu tio ne estas rejuniĝo? Kion vi timas? Precipe vi, sportistoj, gejunuloj! Dum mia tria longa fastado ŝajnis al mi, ke eĉ 40-horan, senrompan

laboron mi povas elteni – sen laciĝo! Menslaciĝo por mi ne ekzistis! Post la nova eknutriĝo tiu ĉi sento iom post iom malaperis, sed la mensa laborkapablo ege altiĝis. Mi povis labori ekde la mateno ĝis la vespero, poste, dum la nokto ne dormi, ekz. veturante, poste denove labori ekde mateno ĝis la vespero, prelegi lekciojn en la urbo, denove ne dormi en la vagono dum la nokto, kaj post 4-5-hora dormo esti denove kapabla por tuttaga laboro. Mi ĝin faris. Kaj je la aŭtuno mi finis mian 65-an jaraĝon!!

Krom liberiĝo de la malsanoj, fastado ĉiam donas ĝeneralan renoviĝon de la organismo. Krome:

– malaperas la emo al malvarmumiĝo, malvarmaj manoj kaj piedoj, kaj oni fariĝas aparte eltenebla kontraŭ malvarmo;
– malforta vidpovo ofte boniĝas;
– ree blankiĝas flava okulblanko;
– malaperas ronkado kaj dento-grincado dum dormo, la malagrablaj odoroj, same la matena maldolĉo en la buŝo, flavaj dentoj blankiĝas, kaj firmiĝas en la gingivoj. Kategorie malaperas kronika korizo;
– malaperas hepataj makuloj, fortaj kontuzoj kaj akutaj neŭrozoj, timo, nenaturaj gustoj, ktp.

Post 3-semajna fastado malaperas la deziro fumi por ĉiam, pezo en la piedoj, venas dormo, kuŝante sur la maldekstra flanko.

– Post ĉiu longa fastado la laborkapablo tiom fortiĝas, ke oni ŝajnas esti reveninta 5–8–10 jarojn en la vivo, en la sanstaton de sia jaraĝo.

Per fastado laŭ mia metodo jenaj malsanoj estis likviditaj dum tempolimoj:

– stomakulcero . . . dum 4 semajnoj (same la intestoj).
– emfizemo de la pulmoj . . . 4 - 5 sem.
– astmo . . . 2 - 5 sem.
– larĝiĝo de aorto . . . 4 - 6 sem.
– sklerozo . . . 1 - 2 sem.
– diabeto . . . 8 - 12 tagoj.
– persistaj kataroj . . . 4 - 6 sem.
– gonoreo . . . 3 - 9 sem.
– cirozo, ŝveliĝoj . . . 2 - 3 sem.
– ŝtonetoj, sableroj en la galo, hepato, renoj . . . 10 tagoj - / - 6 sem.
– reŭmatismo, podagro . . . 5 tagoj - 6 semajnoj.
– limfoglandoj . . . 2 - 4 sem.
– neŭrastenio, gravaj neŭrozoj, kontuzoj . . . 3 - 6 sem.

– hemoroidoj 2 - 6 sem. (post operacio tre ofte aperas astmo).
– malario ... 3 - 6 sem.
– ekzemoj ... 3 - 6 sem. (iam estas bezonaj ripetataj fastadoj).
– trakomo ... 6 sem.
– tuberkulozo, sifiliso ... ripeto, diverstemplimoj, kunligite kun la natura nutroreĝimo kaj ritma spirado. Sed, por ĉiu fastado la resaniĝo rapide iras.

La fastadproceso estas natura parto de la organisma sano, kia estas la elspiro en la spiradproceso. Kiel natura proceso, la fastado estas alirebla por ĉiuj, – malsanuloj kaj sanaj homoj, malfortiĝintoj kaj superflue sin nutrintoj maljunaj kaj junaj homoj, eĉ por beboj, kiuj facile ĝin eltenas, kiam, anstataŭ la patrina lakto, oni donas al ili per kulereto maldensigitan oranĝosukon.

Per tiu ĉi proceso la homo estas ekvilibrita en sia ĉiutaga vivo.

Dua libroparto: "PRAKTIKO DE LA MALSATADO"
Tria " "MIA KLINIKO – KURACADO DE DIVERSAJ MALSANOJ"

P.S.: La eltiraĵojn mi faris, – celante ekinteresigi la legantojn kaj konatigi ilin kun la metodo, sincere kaj profunde esplorita, logike konkludita, provita kaj pruvita per miloj da ekzemploj kaj amoplene al la suferanta homaro elmetita – kiel helpilon, proponitan al ĝi.

Mi celis ĉefe vidigi la principojn, sed plej konvinkaj estas la multaj ekzemploj, kiujn mi eliminis. La principoj kaj ekzemploj mem parolas pri la metodo. "Dum fastado neniu mortas (krom ĉe erara traktado)" – diras la aŭtoro. Estas bezona strikta observo de la reguloj. Kaj nemiksado kun aliaj metodoj!

Ruĵa Ĉerneva, Sofio

PANO EL ALGOJ

En Anglujo oni jam vendas panon el algoj, kiu estas rekomendata kiel tre nutra. La recepto por preparo estis akirita de japanoj. La nova pano estas moleta kun verdeta koloro kaj agrabla gusto. Oni bakas ĝin je modera varmo, por ke en ĝi ne neniiĝu la valoraj nutraj substancoj. Oni rekomendas ĝin por pacientoj kun malsanoj de sangocirkulado. Ĝi bongustas kun freŝa frukto. (El gazeto 'Pravda', St. Leibiczer, ĈSSR)

Nia interhelpo

Post nia alvoko venis eĥoj. Jen, ni publikigas ilin kun danko al la skribintoj.– Jes, la malfeliĉuloj ne estas vegetaranoj, sed ili serĉis helpon ankaŭ ĉe ni, precipe interesas ilin, ĉu estas tiu malagrabla malsano konata ĉe vegetaranoj ankaŭ, respektive, ĉu vegetarana vivmaniero imunigas homon kontraŭ tiu malsano, aŭ, ĉu per tia vivmaniero eblas ĝin kuraci.

Pri PSORIAZO

Hazarde mi aŭskultis mallongan prelegon pri psoriazo el radio. Oni intencas sendi ankaŭ el nia lando kelkajn kuracistojn-specialistojn al la kurac-loko en Izraelio, por observadi la kurac-manieron tie. La preleganto diris, ke se la rezultoj montriĝos ĝeneralaj, rilate resaniĝojn, nia lando sendados tien malsanulojn pere de la malsanulkasoj (asekurejoj). Tamen oni opinias, ke psoriazo estas nesanigebla, kaj nur por kelka tempo ĝi povas esti bridita. Sed tion mi ne kredas, ĉar pluraj naturkuracistoj asertas, ke ĉio estas resanigebla, se oni strikte plenumas la necesan vivmanieron.

Kiam mi tralegis la alvokon, mi decidiĝis traduki artikolon pri psoriazo, kiun mi hazarde antaŭnelonge rimarkis en nia ĵurnalo. Certe mi komprenas, ke la malsano estas tre malagrabla, kaj ke la suferantoj volas organiziĝi, por helpi, konsili reciproke, kiamaniere kuraci ĝin, tamen mi opinias, ke nur la ĝusta vivmaniero povas doni rezultojn kontentigajn, kiu estu sobra kaj serioza. Sola vegetarismo estas nur unu faceto de tio. – Sed jen la artikolo:

Rakonto de s-ro F. Lutterop el la vilaĝo Havelte en Nederlando
Aperis en nederlanda ĵurnalo

"Mi nun estas pura longe." Sufiĉe bruna, sed precipe "pura", la ĉefo de ĝeneralaj aferoj de la komunuma sekretariejo, la 39-jara Frits Lutterop, revenis en sian per "bonvenu hejme" sloganbendoj kaj flagetoj gajigitan hejmon. Dum kvar semajnoj li estis en Izraelio, kie li ĉiutage pli da horoj – longe sin banis en la Morta Maro ĉe la vilaĝeto Ein-Bokek, sur la periferio de la Negev-dezerto.

Ĉu agrabla ekskurso? Forgesu tion! Lutterop tute ne iris por sia plezuro al Izraelio, kvankam li ĝojas, ke la pormalsanula kaso IZA volis financi la kostojn (f2600) kaj la 28-taga promalsana forpermeso ankaŭ ne produktis problemojn.

Frits Lutterop nome suferas pro ia malsanado kiu, kvankam fakte nesanigebla, tamen per certa terapio povas fariĝi latenta dum pli-malplilonga tempo.

En Nederlando suferas pli ol 250.000 homoj pro psoriazo, populare nomata "la skvama malsano", ĉar la epidermo senĉese skvamiĝas.

Efikan rimedon por ĉi tiu simptomo, la medicina scienco ĝis nun ankoraŭ ne eltrovis. Kiu ĝin havas, plej ofte tenos ĝin dum sia tuta vivo kaj la ŝanco, ke liaj aŭ ŝiaj posteuloj pli malpli frue ankaŭ lernu vivi kun la daŭra juko de tiu karakteriza malsanado, estas reala.

Kuracado per i.a. gudro-banoj (preskaŭ ĉiam en malsanulejo), pro kio la skvam-formiĝo tiom malakcelas, ke la suferanto sentas sin kelktempe liberigita de sia malsanado, povas doni mildigon de tempo al tempo. Tiu rezulto havas tian bonefikon por la psika stato de la paciento, ke ĝi ofte konsolas kaj kuraĝigas tiun. Sed, tia kuracado estas ege kosta. Sepmil guldenoj (f7000) estas la minimumo!

En la jaro 1968 Frits Lutterop mem travivis tian purigon en la Emmeloorda malsanulejo de d-ro J. H. Jansen. Kaj kvankam plena da laŭdo pri la kuracmaniero de la dermatologo tie, F. Lutterop tamen havas malmulte da gajaj rememoroj pri sia restado en la N.O.P. (norda orienta poldero). "Aparte de la fakto, ke mi kune kun nesanigeblaj kancero-pacientoj kaj precipe melankoliaj homoj kuŝis en unu sekcio – kio komprenebla ne estas gaja sperto – mi ankaŭ sentis senĉese timegon pro ĉio, kion oni faris al mi. Ekzemple, en narkozo mi ricevis subhaŭtajn injektojn kaj kvankam mi konfesu, ke tiaj radikalaj intervenoj al mi tiam kelktempe helpis, tamen tia kemia terapio neniam povis sentigi al mi multan konfidon. Tial mi sentis ege ĝoja, kiam mi aŭdis, ke en Izraelio ekzistas iu kuracloko por psoriazo-pacientoj. Krom tio mi rapide malkovris, ke kuracado en malsanulejo estas trioble pli kosta ol la bankuracado en Izraelio."

Kio s-ron Lutterop incitas, estas la malfido, per kiu la plej multaj pormalsanulaj kasoj ankoraŭ prijuĝas la naturan kuracadon, kiam iu preferas ĝin pli ol la tradician kuracadon en malsanulejo. "Tia sintenado estas ne nur malekonomia, ĝi krome atestas multan malkomprenon. Kaj nun multaj dermatologoj senkondiĉe konfesas la valoron de salokuracado en Izraelio, kiel ankaŭ la specialisto, kiu kuracadis min tiam en Emmeloord."

Por plifortigi siajn vortojn, s-ro Lutterop saltis kaj rapide demetis siajn suprajn vestojn. Poste li enmanigis al ni skizon,

kiun iu dana kuracisto faris de lia korpo antaŭ la salkuracado, kaj petis nin kontroli, ĉu lia bronzita korpo ankoraŭ montras ekzemo-makulojn, de kiuj la skizo vidigas multajn.

"Kiam mi foriris, proksimume 20% de mia korpo estis kovrita per skvametoj; reveninte mi estas je 98% pura. Nur miaj maleoloj estas ne tute resanigitaj, sed eĉ tie ne plu jukas. Pli bona pruvo por la saniga forto de tia salkuracado en la Morta Maro ne ekzistas."

La oficisto el Havelte faris sian freŝdatan vojaĝon al Izraelio kune kun dek unu sinjoroj kaj ses sinjorinoj. Ili formis la kvinan nederlandan grupon, kiu serĉis sanon en la Morta Maro, sekvinte la anglojn, germanojn, skandinavojn kaj francojn, kiuj jam multe pli longdaŭre kaj grandnombre profitas la sanigan akvon (salotitro 35%) de la Morta Maro.

"Kiu scius – kaj en medicinaj medioj oni <u>scias</u> tion – kiom grave multaj psoriazo-suferantoj estas premataj de sia malsanado. Mia pormalsanula kaso, la IZA estis tiom kuraĝa konfesi ĉi tiun formon de naturkuracado. Tiu ekzemplo estas hodiaŭ, bedaŭrinde, ankoraŭ escepto."

La psoriazo-pacientoj estas eble mem iomete kunkulpaj je la malfido de la pormalsanulaj kasoj. Dum multaj jaroj estis ja kutime, ke kiu havis la skvaman malsanon, prefere ne parolis pri tio; do nun ŝajnas esti sufiĉe malfacile akiri certajn rajtojn por la P-paciento.

Antaŭ monato tamen tiu tabua sfero unuafoje estis trarompita. En Amsterdamo oni tiam starigis la landan Psoriazo-Fondon, ian profitan organizaĵon. (Tradukis: S.M.van Beek)

Noto: Konsideru, ke s-ro Lutterop verŝajne ne estas vegetarano kaj li havas nur alopatian kuraciston. Per helpo de kapabla naturkuracisto, se tiu krome sufiĉe scius pri dietoj, la daŭreco de la saniĝo verŝajne estus pli bona.

<u>Kaj el Bulgario</u> Rakontis al mi persono, suferinta dum pli ol 10 jaroj je psoriazo. Li ekhavis ĝin en la kazerno. Ĝi tamen ne estas infekta malsano, eĉ per la sango, elfluanta el la kreviĝantaj haŭtlokoj. Ĝi atakas ĉefe la kubutojn, genuojn, tibimuskol-lokojn. Forta juko turmentas – neelporteble! Post pli-malpli longa tempo ĝi transformiĝis en dolorojn en la artikoj. Ofte deformiĝas kaj kurbiĝas la fingroj, aŭ eĉ la tuta mano internen aŭ eksteren. Li, do, decidis esti kuracata en malsanulejo, sed, dezirinte akcepti nek aspirinon, nek injektojn aŭ ŝmiraĵojn, uzatajn kiel

rimedoj, estis baldaŭ "evakuita".

GRAVA RIMARKIGO: Tiam li ankoraŭ ne estis vegetarano. Eksciinte pri malsat-kuracado, li aplikis ĝin (42 tagojn), kio tuj ĉesigis la jukon (Dolorojn li ankoraŭ ne havis – la malsano ne estis ankoraŭ transmigriĝinta en la artikojn). Post la fastado li restis vegetarano, precipe krudmanĝanto kaj ofte fastadas po certa tempodaŭro. Li estas konstruktoro kaj ne disponas pri tempo libera, kaj laboras dum la fastado, malfacile eltenante la malpuran atmosferon, fumadon kaj bruon, eĉ la fortan parolon.

Li diris, ke tiu malsano estas ege vastiĝinta en Eŭropo, nekuracebla per ĥemiaj kuraciloj. Kaj, se li liberiĝis per fastado (nur pura akvo permesata!), kaj ne havis recidivon ĝis nun, certe seriozaj vegetaranoj ne suferos pro ĝi.

Antaŭe oni traktis tiun malsanon el la grupo de la haŭtmalsanoj, sed nun – el tiuj de la metabolismo.

Ruĵa Ĉerneva, Sofio, Bulgario

El nia kuirejo

LEONTODO

La folioj entenas konsiderinđan kvanton da vitamino B1, karotinon, vitaminon C, kaj aliajn. Ili estas riĉa fonto de fero kaj kalcio, fosforo, pro alta enhavo de proteinoj, karotinoidoj kaj vitamino B2. La flavaj floroj entenas 120 mgr.% da provitamino A kaj vitaminon C. La tuta herbeto (kun la radikoj) estas larĝe uzata en la popolmedicino por bonigo de la digestosukoj kaj de la apetito. Oni uzu la foliojn en salato printempe, kaj radikojn elterigu aŭtune. Ĉe konstipo: du teokuleretoj da ete tranĉitaj radikoj sekaj, restu 8 horojn en taso da freŝa akvo. Poste boligu dum 5-10 min. Filtrite, fortrinku je 4-5-foje – dozo por unu tago. La riĉa enhavo de proteinoj altigas la valoron de tiu modesta herbeto, beliganta la herbejojn per la abundo de siaj flavaj floretoj.

OKZALO (RUMEKSO, PATIENCO)

Ĝi estas unu el la utilaj verdfoliaj nutraĵoj, precipe popolaj: supoj, kaĉoj, en kukoj, memstare aŭ kombinite kun aliaj verdfolioj: spinato, urtiko, kun rizo, olivoj...Ĝi bonigas la digestoproceson. Kiel la spinato kaj la urtiko, ĝi estas vera ŝparkaso pri vitaminoj kaj mineralaj elementoj. Ĝi entenas multajn nepre necesajn elementojn por la formiĝo de la hemoglobino kaj certaj pigmentoj, grave validaj bioĥemie. Lastatempe, ĉiuj produktoj, entenantaj verdajn kolorigilojn, estas traktataj kiel

produktoj kun alta biologia valoro. Tiuj produktoj posedas aktivajn, kontraŭsklerozajn proprecojn. Okzalo estas riĉa je mineralaj elementoj (kaliaj kaj kalciaj saloj), organikaj acidoj, kiuj donas al ĝi la acidetan guston, unualoke – la okzala kaj silikata, pro kio ĝin devas elimini homoj kun okzalataj renoj kaj okzalata diatezo. Ĝi estas bona kontraŭskorbuta rimedo, satigante la organismon je vitamino C, kaj forigante la printempan laciĝon. Larĝe uzata en la popolmedicino – ĉe certaj haŭtmalsanoj – banoj, kompresoj, ĉe haŭtekzantemoj kaj likenoj, abscesoj, furunkoj – por plirapidigo de la proceso. Dekokton el la radikoj oni trinku por pliviglìgo de la organismo kaj plimultigo de la urino, same kontraŭ diareo kaj dezinterio. Bona nutraĵo por anemi-suferantoj pro sia konsiderinda kvanto de facile akcepteblaj ferosaloj. Ĝin la sanuloj povas uzi kiel bongustajn supojn, kaĉojn, kun rizo, kremsupo, k.a.

Malpermesita tamen por suferantoj de hepat- kaj gal-difektoj, hipertrofio (kreokondiĉa por formiĝo de ŝtonoj en la urin-veziko), pro malfaciligo de la urinoelfluo, ĉe hepatito kaj cirozo.

Ruĵa Ĉerneva, Bulgario

Denove pri la hunzoj

KIE VIVAS LA PLEJ SANA NACIO DE LA MONDO?

Pri tiu demando okupiĝis jam multaj esploristoj, kaj post longaj jaroj ili sukcesis. Sur la monto-deklivo de Himalajo vivas jam 5 mil jarojn la gento de hunzoj. La anoj de tiu gento eminentas per bele kreskita korpo, per eksterordinare alta aĝo, per firma sano kaj per nekutima persisteco, kaj per eltenemo en laboro.

Sveda kuracisto, kiu vivis inter ili 7 jarojn, skribis: "Mian kuracistan kapablecon mi utiligis nur ĉe flegado de traŭmoj kaj ĉe operacio de katarakto de okuloj ĉe maljunuloj."

El kio konsistas ilia manĝokarto? Esenca parto de ilia nutraĵo estas la kruda manĝaĵo. Ili trinkas freŝe melkitan lakton, preskaŭ dum la tuta jaro ili manĝas krudajn legomojn kaj fruktojn kun la pano.

En someraj monatoj la hunzoj kompletigas sian manĝokarton per spikoj de nematuriĝintaj cerealoj kun plene laktoriĉa suko kaj vitaminoj. Vintre ili lasas la cerealon unu-du tagojn en akvo, kaj la ŝvelitajn grajnojn ili spicas per zingibro. Samtempe ili manĝadas fruktojn en sekigita stato. La

fruktojn ili sekigas sur libera placo, pere de la altmontaraj sunradioj. Legomojn ili kuiras lavpurigite, sed ne senŝeligite. La nutraĵojn ili grasas nur per butero. Panon ili bakas el tutgrajna faruno. Viandon ili manĝas nur tre malofte. Simile nutradis sin ankaŭ niaj antaŭuloj. Ili manĝadis nur tion, kion donis al ili la primitive kulturita kampo. Plengrajnan panon, kaĉojn, legomojn, vintre krudan brasikon kaj legumenacojn. Printempe ili preparis ankaŭ manĝaĵojn el ŝvelita grejno kiel la hunzoj.

La malnovaj spertoj de niaj antaŭuloj povus kuniĝi kun la plej modernaj scioj pri nutrado de la homo sub la moto: "Nutru sin simple, modeste, varie!"

– El gazeto SMER, St. Leibiczer

AVITAMINOZOJ

kaj aliaj parencaj malsanoj

Homo, kiu observas la principojn de racia nutrado, ricevas ĉiujn elementojn de li bezonatajn por subteni la fortojn kaj bonfarte daŭrigi la vivon.

Se ial li ne ricevas tiujn elementojn dum certa periodo, aperas kelkaj simptomoj ofte nerimarkeblaj je la komenco, sed kiuj intensiĝas laŭmezure, kiel pasas la tempo.

Afekcio pro manko de vitaminoj povas aperi pro nenia aŭ nesufiĉa enstomakigo de nutraĵoj enhavantaj ilin (ekz. pro nesciado aŭ ignorado, mizero, senapetiteco, psikoneŭrozoj, k.t.p.; aŭ dum longaj ekspedicioj aŭ vojaĝoj tra regionoj, kiuj malhavas ilin); pro pligrandiĝo de la bezono de vitaminoj (trofunkciado de la tiroido, intensa fizika aktiveco, rapida kreskado, gravedeco kaj mamnutrado, infektaj malsanoj, konvalesko, k.t.p.); pro pligrandiĝo de la perdoj aŭ nesufiĉa, difekta sorbado de vitaminoj (vomoj, kronika diareo, intesta obstrukco, kancero de la digesta aparato, senklorhidreco, ulcera kojlito, intesta tuberkulozo, tro abundaj urinekskrecio, ŝvitado, eksudado, k.t.p.); pro metabolaj perturboj (ĉeso de funkciado de la tiroida glando, hepataj malsanoj, k.t.p.), k.t.p.

La vitaminoj troviĝas ĉefe en la freŝaj, nekuiritaj nutraĵoj (fruktoj kaj legomoj), integraj (nepoluritaj) cerealoj, integraj farunoj, lakto, ovoj, fromaĝo, mielo, k.t.p.

Ĉar longa kuirado detruas preskaŭ tute la vitaminojn, la dieto devas konsisti prefere el nekuiritaĵoj.

La natria dikarbonato kaj aliaj similaj substancoj uzataj por moligi cerealojn aŭ por eviti, ke la legomoj perdu sian verdan koloron dum la kuirado, detruas la vitaminojn.

Legomojn oni devas kuiri ne tro longe; kaj la akvon, en kiu ili kuiriĝis, oni ne forĵetu, ĉar ĝi entenas multajn hidrosolveblajn vitaminojn kaj mineralajn salojn.

Jen kelkaj ĉefaj vitaminoj:

Vitamino A (antikseroftalmia faktoro) – Ĝi abundas en la vegetaĵoj (karoto, kreso, spinaco, laktuko, tomato, brasiko kaj verdaj fazeoloj), lakto, kremo, butero, fromaĝo kaj ovo. Ĝia manko en la nutrado kaŭzas gravajn perturbojn en la kreskado kaj disvolviĝado, kseroftalmion (afekcio, en kiu la konjunktivo estas tre seka), noktan blindecon, kaj malpliiĝon de la natura imuneco kontraŭ la infektadoj.

Vitamino B^1 (tiamino) abundas en biergisto, en la ĝermo kaj ŝelo de cerealoj, lakto kaj ties derivaĵoj, ovoj, k.t.p. Ĝia manko kaŭzas beriberon, kiu estas karakterizita per ĝeneraliĝinta stuporo, senapetiteco, astenio, polineŭrito, k.t.p.

Vitamino B^2 (riboflavino) troviĝas en biergisto, ĝermo de tritiko, lakto, ovoj, karoto, laktuko, spinaco, k.t.p. Ĝi favoras la kreskadon, kaj ĝia manko kaŭzas inflamon aŭ fendetiĝon de la lipoj, inflamon kaj ulceron de la korneo, seboreon ĉe la falto inter nazo kaj lipo, ĉe la oreloj kaj palpebroj, k.t.p.

Vitamino B^6 (piridoksino) havas gravan rolon en la metabolo de la glucidoj, lipidoj kaj proteinoj. Ĝi troviĝas en biergisto, spinaco, terpomo, integraj cerealoj, bananoj, k.t.p.

Vitamino PP (nikotinamido) estas entenata en la samaj nutraĵoj indikitaj por vitamino B^2. Ĝia manko estigas pelagron, kiu estas karakterizita per mukozaj (inflamo de la lango, k.t.p.), haŭtaj, nervaj kaj digestaj (diareo, vomoj, k.t.p.) perturboj.

Vitamino B^{12} (aŭ faktoro antipernicioza anemio) haveblas en spinaco, malhelverdaj folioj de legomoj kaj en ovoflavo. Ĝi ludas gravan rolon en la metabolo de la karbohidratoj.

Vitamino C (askorbata acido) abundas en citrusaj fruktoj (bergamoto, citrono, grapfrukto, limeto, limono, mandarino, oranĝo, pampelmuso), tomato, terpomo, kreso, cikorio, blito, spinaco, k.t.p. Malpli abunda ĝi estas en lakto, pomoj, piroj, prunoj, melonoj, ĉerizoj, avokadoj, k.t.p.

Oni profitas la maksimumon da vitamino C manĝante la frukton mem (ne nur trinkante ties sukon), ĉar ĝi pli abundas

sub la ŝelo kaj en la pulpo. Samcele kuiru en fermita poto aŭ prefere en premmarmito la bliton kaj terpomon; ĉi-lastan enŝele kaj ne tranĉitan.

Manko de vitamino C kaŭzas skorbuton, malsano karakterizita per muskola malfortiĝo, sangado de la gingivoj, hemoragioj de l'haŭto, k.t.p.

Vitamino D (kalciferolo) estas entenata en ovoflavo, butero kaj lakto. La sunradioj sur la nuda korpo multe stimulas la produktadon de tiu vitamino, kiu estas nepre necesa por bone asimili kalcion kaj fosforon. Ĝia manko estigas rakitismon, dentajn kariojn, kaj ostan moliĝon.

Vitamino E (tokoferolo), aŭ vitamino de la reproduktado, troviĝas en la kruda (nekuirita) ĝermo de la cerealoj, oleo el ĝermo de tritiko, verdaj vegetaĵoj, bananoj, mandarinoj, avokadoj, ovoflavo, k.t.p. Ĝia manko kaŭzas malakceladon en la disvolviĝo de la generaj organoj kaj sterilecon. Ĉe gravedulinoj tiu manko ofte okazigas aborton.

Vitamino K (naftokinono), antihemoragia, ekzistas en la luzerno, spinaco kaj aliaj verdfoliaj legomoj.

Vitamino P (citrino) havas efikon similan al tiu de vitamino C kaj troviĝas en la samaj nutraĵoj.

* * * * *

Por sia bonfarto, la homo bezonas nur malgrandan kvanton da vitaminoj, sed tiuj ĉi devas esti naturaj, t.e. devenantaj el freŝaj, integraj, ĉefe nekuiritaj nutraĵoj.

La industrio superŝutas nin per artefaritaj, sintezaj vitaminoj, kiujn sanuloj kaj malsanuloj avide konsumas, kredante je ilia efikeco. Fakte temas pri drogoj pli-malpli malutilaj, kiuj finfine nocas la organismon, kaŭzante diversajn perturbojn kaj lezojn.

D-ro Jaime Scolnik, Argentino

El leteroj EV estas unu elinter la plej interesaj Esperanto-gazetoj, eĉ kiam ĝi ankaŭ kutimas havi preserarojn. – La enhavo estas vere interesa kaj utile instrua.

Milada Josková, ĈSSR.

Fine mi vere estas hejme, – en lova loĝejo, –ne forgesu noti mian novan adreson! – En la Ĉe-Balta E-Tendaro mi renkontiĝis kun nia komuna amikino s-ino Nadja Andrianova el Kievo, kaj ni do kune salutas vin, kaj ĉiujn legantojn de EV. Angelé Judickiené Karoliniskiu 24-93, 232044 VILNIUS-44, Litovio.

El leteroj Mia opinio pri la "Komuna Vegetarana Hejmo" laŭ EV-15, paĝo 4. Neniu aktiva laboristo (oficisto, ktp.), deziros ĉiutage veturi 80 km el vilaĝo al metropolo aŭ al alia urbo, ĉar en vilaĝo ja ne troviĝas hospitaloj, kuracistoj kaj ĝenerale, la unua helpo por malsaniĝinta homo. Oni diras: esti tute toleranta en naciecaj, rasaj kaj religiaj aferoj, sed la aŭtoro forgesis aldoni – politikan vidpunkton, kiun hodiaŭ zorge kaj pasie ĉiu homo flegas kiel raran – sian propran, ekzotikan floron, kiu ne toleras apudecon de alispeca politike ekzotika floro. La komuna veget. kuirejo ne interkomprenigos vegetaranojn diverspolitikajn.

Krom tio ne forgesu, ke ni ĉiuj estas nur homoj, kiuj heredis la ecojn de niaj antaŭuloj. Ĉu vi opinias, ke vegetaranoj ne heredis egoismon, ambicion, fam-avidecon, malamon, envion, ĵaluzon, avarecon kaj multajn aliajn similajn "gemojn"? Tiu ĉi varieco de niaj karakteroj prezentas veran mozaikon. Kiel inter tritiko kreskas agrostemo, same niajn bonajn ecojn superkreskas la malbonaj, kiujn neniigi ne kapablas eĉ la plej venenigaj ĥemiaĵoj.

Milda Jakubrová, ĈSSR.

Ĉe lego de "receptoj" por vegetaraj manĝaĵoj, ĉu en EV, ĉu aliloke, miregas min ĉiam la senorda miksado de malharmoniaj produktaĵoj. D-ro Ŝelton plej ĝuste kaj severe difinis la simplecon ĉe la nutrado. Vere, estos malfacile aplikebla tiu maniero, sed li substrekas, ke la rezultoj sekvas plej rapide, eĉ: "TUJ!" Ni ofte legas, aŭdas, aŭ mem ni diras, ke ne la gusto nura, sed antaŭ ĉio bezonata utilo por la sano estas gvidprincipo ĉe nia nutrado, nature, same agrabla. Vera vegano preferas – ĉiam! – la naturan guston, la naturan aromon, la naturan dolĉon de la freŝaj nutrokreskaĵoj. Pri la plimulto el la vegetaranoj mi ne parolas: prefere miksi kun animalproduktoj, ol manĝi viandaĵojn, sed netrafaj kombinoj ofte suferigas la uzantojn. Estus dezirinde anonci en EV la kombinojn de Ŝelton, sed nepre ankaŭ la klarigojn. Mi esperas, ke iu posedas, aŭ disponigus ekzempleron. Kiu do povus, – tiu apliku! Krome, tute ne sufiĉas atenti nur pri nia fizika nutraĵo, se ni nutras nin per venenaj pensoj, sentoj kaj deziroj. La psika nutraĵo efikas eĉ pli forte kaj pli rapide, ol la fizika. La fizikan venenon ni povas tuj eligi el la stomako sed, por transformi la psikan venenon estas necesa pli longa tempo, ofte ne nur horoj, ne nur tagoj, sed semajnoj, monatoj, eĉ jaroj! Sed jes, kiel "unua ŝtupo" de

nova vivmaniero, la strebado al pura nutrado estas grava afero.

Amikino grave malsanadas dum jaroj pro astmo. Mi rakontis al ŝi pri malsat-kuracado. Ŝi aplikis ĝin por nur 3 tagoj, kaj dum tiuj tagoj ŝi eĉ ne unu fojon ektusis. Rekomencinte manĝi, reaperis ankaŭ la peniga tusado. Sed... injektado estas pli facila afero... Ruĵa Ĉerneva, Bulgario.

La demando pri trinkado estas vere tre grava. – Waerland diris, ke estas granda eraro de multaj vegetaranoj, malkutimiĝi je trinkado. Kompreneble dum sezono, kiam ni havas sufiĉe da sukohavaj fruktoj, ni bezonas malmulte trinki, sed dum la alia sezono la trinkado estas grava. – Waerland konsilis trinki dum la tago ĉiuhore buŝplenon da bona freŝa akvo. Tio helpus, laŭ li, multon korekti ĉe malsaniga ofta manĝo.
G. Weigelt, Svislando.

NI FUNEBRAS

Laŭ nia reveninta letero el Aŭstrio ni sciiĝis, ke tie subite forpasis nia Reprezentanto-Peranto, s-ano Niessler, senfamiliana. – Ni dankeme rememoros lin.

Li ripozu pace.

LA FROMAĜO "La fromaĝo estas unu el la nutraĵoj kutime uzataj de vegetaranoj anstataŭ viandaĵo. Tamen, fakte, malmultaj fromaĝoj estas strikte vegetaraj. Dum la produktado oni plej ofte uzas kazeigilon ekstraktitan el la stomako de bovino por koaguli la lakton.

Fromaĝoj taŭgaj por vegetaranoj enhavas vegetalan enzimon por koaguli la lakton, simile al la uzo de fermento en jahurto aŭ gisto en pano." "Here's Health", Sep.1975

TEO? "Se vi estas unu el la plimultiĝanta nombro da homoj kiuj serĉas sanigan kaj refreŝigan ŝanĝon de teo aŭ kafo, vi trovos tion en la larĝa varieco de herbteoj nun haveblaj. Ili populariĝas en multaj landoj de Eŭropo, kie ili estas servataj kiel alternativoj por la kutimaj varmaj trinkaĵoj en hoteloj kaj restoracioj." Joanna Pope

ESPERANTISTA VEGETARANO

Bulteno (fondita en 1914) de la
TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO
(fondita en 1908)
Unua prezidanto : L. N. Tolstoj

Nova serio : Numero 16 – Oktobro 1975

Redaktanto : Ernesto Váňa
CS 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR.

El la enhavo — paĝo

Eldonanto : Christopher Fettes
St Columba's College, Rathfarnham, Dublin 14, Irlando

Pri adres-ŝanĝoj, nericevo de la bulteno, prov-ekzemplero, ktp., bonvolu skribi al la eldonanto – do ne al la redaktanto!

ATENTU DONACANTOJ!

Nepre sendu viajn donacojn per internacia poŝtmandato
NE per ĉeko

La kovrilon desegnis Jan Schaap (Nederlando)

Presis en Anglujo: FELLOWSHIP PRESS, Gloucester